ថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយ

Mother Class

កញ្ញា ឈិន សុខណាឃ
មន្ត្រីផ្នែកបណ្ដុះបណ្ដាល និងអនុប្រធានគណៈកម្មការថែទាំ
មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក
ថ្ងៃទី២០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៦

មាតិកា

1 សមិទ្ធផលសម្រេចបាន

2 ចំណុចរៀនសូត្រ/បញ្ហាជួបប្រទះ/ដំណោះស្រាយ

3 ការសន្និដ្ឋាន

4 ទិសដៅសកម្មភាពបន្ត

សេចក្ដីផ្ដើម

- ថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយជាកម្មវិធីផ្ដល់ព័ត៌មាន និងចំណេះដឹងដល់ស្ត្រី រួមទាំងគ្រួសារពីការថែទាំ មុនពេលសម្រាល ពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាល។
- **ថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយនេះផ្ដោតលើ៖**
  - **ការថែទាំមុនពេលសម្រាល៖** ពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់ អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់
  - **ការថែទាំពេលសម្រាល៖** ការយល់ដឹងអំពីដំណើរការសម្រាល របៀបកាត់បន្ថយការឈឺចាប់
  - **ការថែទាំទារក៖** ការចិញ្ចឹមដោយទឹកដោះម្ដាយ និងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់
  - **ការថែទាំក្រោយពេលសម្រាល៖** ការជាសះស្បើយរបស់ម្ដាយ សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងការថែទាំផ្លូវចិត្ត
  - **ការត្រៀមជុំវិញកំណើត**

ហេតុអ្វីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយមានសារៈសំខាន់?

១. កាត់បន្ថយអត្រាស្លាប់ និងផលវិបាក

- ❑ កាត់បន្ថយអត្រាស្លាប់មាតា និងទារក៖
  - ➢ ការយល់ដឹងអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ជួយឱ្យស្វែងរកជំនួយបានទាន់ពេល
  - ➢ ការថែទាំមុនសម្រាលត្រឹមត្រូវបង្កើនឱកាសមានសុខភាពល្អ
  - ➢ កាត់បន្ថយផលវិបាកដូចជា៖ ការសម្រាលមុនកំណត់ ទម្ងន់កូនកើតទាប ជំងឺផ្សេងៗ
- ❑ **ការទប់ស្កាត់បញ្ហាដែលអាចជៀសវាងបាន៖**
  - ➢ ការពិនិត្យទៀងទាត់រកឃើញបញ្ហាដំបូង
  - ➢ ការគ្រប់គ្រងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម
  - ➢ ការចាក់វ៉ាក់សាំង និងការពារជំងឺ

ហេតុអ្វីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយមានសារៈសំខាន់?

២. បង្កើនចំណេះដឹង និងជំនាញ

- យល់ដឹងអំពីដំណើរការសម្រាល៖
  - ដឹងពីសញ្ញាចាប់ផ្ដើមសម្រាល និងពេលណាត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ
  - យល់ដំណាក់កាលនៃការសម្រាល និងអ្វីដែលនឹងកើតឡើង
  - ជម្រើសគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់
- ការថែទាំខ្លួនឯងក្រោយសម្រាល៖
  - ការស្ដារសុខភាពរាងកាយ
  - ការយល់ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្ដូរអ័រម៉ូន
  - សញ្ញាដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន
- ជំនាញថែទាំទារក៖
  - បច្ចេកទេសបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយត្រឹមត្រូវ
  - របៀបងូត ប្ដូរអាវ និងថែទាំផ្សារទារក
  - ការយល់ដឹងអំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ឬមិនប្រក្រតី

ហេតុអ្វីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយមានសារៈសំខាន់?

៣. កាត់បន្ថយការថប់បារម្ភ និងភាពភ័យខ្លាច

- ❑ បង្កើនទំនុកចិត្ត
  - ➢ ការរៀបចំជាស្លាបនាកាត់បន្ថយការភ័យខ្លាចចំពោះការសម្រាល
  - ➢ ចំណេះដឹងផ្ដល់អំណាចក្នុងការសម្រេចចិត្ត
  - ➢ ម្ដាយមានអារម្មណ៍ត្រួតត្រាស្ថានភាពបានកាន់តែច្រើន
- ❑ ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត
  - ➢ ជួបស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀត ចែករំលែកបទពិសោធន៍
  - ➢ បង្កើតបណ្ដាញគាំទ្រសង្គម
  - ➢ កាត់បន្ថយហានិភ័យជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល

ហេតុអ្វីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្តាយមានសារៈសំខាន់?

៤. ការចូលរួមរបស់គ្រួសារ

- តួនាទីរបស់ឪពុក និងសមាជិកគ្រួសារ
  - ស្វាមីយល់ពីរបៀបគាំទ្រភរិយា
  - សមាជិកគ្រួសាររៀនជួយថែទាំម្តាយ និងទារក
  - បង្កើតបរិយាកាសគាំទ្រក្នុងគ្រួសារ
- ការរៀបចំបងកូនផ្សេងទៀត
  - ជួយកូនធំសម្របខ្លួនទទួលសមាជិកថ្មី
  - បង្រៀនពីការថែទាំទារក
  - រៀបចំអ្នកជួយថែទាំកូនដែលនៅផ្ទះ

ហេតុអ្វីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយមានសារៈសំខាន់?

៥. លើកកម្ពស់សុខភាពរយៈពេលវែង

- អត្ថប្រយោជន៍ការបំបៅកូន
  - ទឹកដោះម្ដាយផ្ដល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាពទារក និងម្ដាយ
  - កាត់បន្ថយហានិភ័យជំងឺនានាសម្រាប់ទារក
  - ជួយស្ដារសុខភាពម្ដាយលឿនជាង
- បង្កើតទម្លាប់ល្អ
  - អាហារូបត្ថម្ភត្រឹមត្រូវសម្រាប់គ្រួសារ
  - ការថែទាំសុខភាពទៀងទាត់
  - ការគេង និងការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់

ហេតុអ្វីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយមានសារៈសំខាន់?

៦. សន្សំសំចៃថវិកា

- ការពារពីការចំណាយខ្ពស់
  - ការរៀបចំល្អបង្ការការសម្រាលមានផលវិបាក
  - កាត់បន្ថយការចូលមន្ទីរពេទ្យដោយសារបញ្ហាដែលជៀសវាងបាន
  - ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ គឺសន្សំថវិកា
- ផលចំនេញក្នុងពេលអនាគត
  - កូនមានសុខភាពល្អមានការអភិវឌ្ឍន៍កាន់តែប្រសើរ
  - ម្ដាយមានសុខភាពល្អអាចថែទាំគ្រួសារបានល្អ
  - កាត់បន្ថយបញ្ហាសុខភាពរយៈពេលវែង

ហេតុអ្វីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្ដាយមានសារៈសំខាន់?

៧. ការទំនាក់ទំនងរវាងម្ដាយ និងកូន

- ❑ បង្កើតទំនាក់ទំនងឆាប់
  - ➢ ការយល់ដឹងអំពីទារកជួយបង្កើតសេចក្ដីស្រឡាញ់
  - ➢ ការបំបៅកូនពង្រឹងទំនាក់ទំនងនឹងគ្នា
  - ➢ ការយល់ដឹងអំពីអារម្មណ៍របស់ទារក
- ❑ ការអភិវឌ្ឍន៍ទារក
  - ➢ យល់ពីដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍ទារក
  - ➢ បង្កើតបរិយាកាសស្រឡាញ់ និងសុវត្ថិភាព

ដំណើរការទូទៅអំពីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្តាយ

- ✓ ពេលវេលាអនុវត្តន៍៖ ពាល់ថ្ងៃ
- ✓ រយៈពេលអនុវត្តន៍៖ ២០នាទី
- ✓ ទីកន្លែង៖ បន្ទប់អប់រំសុខភាពម្តាយ
- ✓ ផ្នែកទ្រឹស្តី៖ ផ្តល់សារអប់រំស្តីពីការថែទាំសុខភាព ជុំវិញការមានផ្ទៃ។
- ✓ ផ្នែកអនុវត្តន៍៖ សមាធិ លំហាត់ប្រាណ បត់កន្ទប ការដកដង្ហើម សម្រាប់ការសម្រាល របៀបបំបៅកូន លំហាត់ប្រាណអាងត្រគាក និងស្បែកប៉ះស្បែក។

ដំណើរការទូទៅអំពីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្តាយ

- ✓ អ្នកផ្តល់សេវា៖ ឆ្មបនៅមជ្ឈមណ្ឌលជាតិផ្នែកជំងឺក្រៅ
- ✓ អ្នកចូលរួម៖ ផ្ទៃស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងក្រុមគ្រួសារ (សរុបអ្នកចូលរួម៥-១០នាក់)
- ✓ ចំនួនវគ្គដែលត្រូវចូលរួម៖ ៦វគ្គសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់ៗ

វគ្គនៃការអប់រំក្រោយសម្រាល

វគ្គ	ប្រធានបទ
វគ្គទី១	• ព័ត៌មានទូទៅអំពីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្តាយ • សារសំខាន់នៃការថែទាំផ្ទៃពោះ
វគ្គទី២	• ការលូតលាស់របស់គភ៌ និងបំរែបំរួលម្តាយក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ • អាហាររូបត្ថម្ភ និងការថែទាំខ្លួន • ការថែទាំសុខភាពមាត់ធ្មេញ
វគ្គទី៣	• សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ • ការត្រៀមជុំវិញកំណើត • សញ្ញានៃការឈឺពោះសម្រាល

វគ្គនៃការអប់រំក្រោយសម្រាល

វគ្គ	ប្រធានបទ
វគ្គទី៤	• សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យក្រោយសម្រាល • ពេលវេលានៃការពិនិត្យក្រោយសម្រាល • សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្រោយសម្រាល
វគ្គទី៥	• ថែទាំក្រោយសម្រាល និងអនាម័យខ្លួនប្រាណ • អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ម្តាយក្រោយសម្រាល • ផែនការគ្រួសារ • ការបំបៅដោះកូន
វគ្គទី៦	• អាហារូបត្ថម្ភ និងការលូតលាស់របស់ទារក • ប្រតិទិននៃការផ្តល់ថ្នាំបង្ការរបស់កម្មវិធីជាតិ

ធនធាននៃថ្នាក់អប់រំម្តាយ

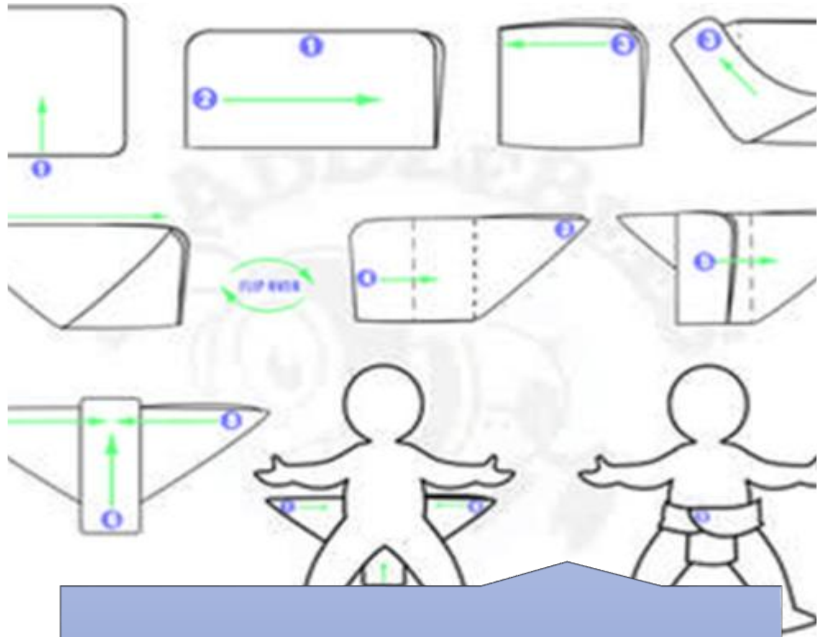
- ✓ ធ្មបបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្តាយ
- ✓ មានបន្ទប់ និងកៅអី ឬកន្ទេល អាចចូលរួមបានពី ៥ទៅដល់១០នាក់
- ✓ មានសម្ភារ៖ សៀវភៅបិទបើក ស្លាយបង្ហាញ រូបភាព កូនក្រមុំជ័រ ស្លាយបង្ហាញ វីដេអូហាត់ប្រាណ ភ្លេងសមាធិ និងសម្ភារសម្រាប់បង្ហាញស្តីពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- ✓ ការណាត់ជួបលើកក្រោយ៖ តារាងកម្មកាលវិភាគថ្នាក់អប់ម្តាយ

ផ្នែកទ្រឹស្តីនៃថ្នាក់អប់រំម្តាយ

- ផ្តល់ការអប់រំបែបអន្តរកម្ម
- ដោយមានបង្ហាញរូបភាព ឬវីដេអូ (តាមវគ្គនីមួយៗ)
- ផ្តល់ឱកាសឱ្យស្ត្រីសួរសំណួរ ឬមានអ្វីដែលគាត់មិនច្បាស់?
- វាយតម្លៃចំណេះដឹងស្ត្រី(សង្ខេប និងស្ត្រីនិយាយសារឡើងវិញ)
- ការណាត់ជួបលើកក្រោយ

ការអនុវត្តន៍

គូរូបភាព



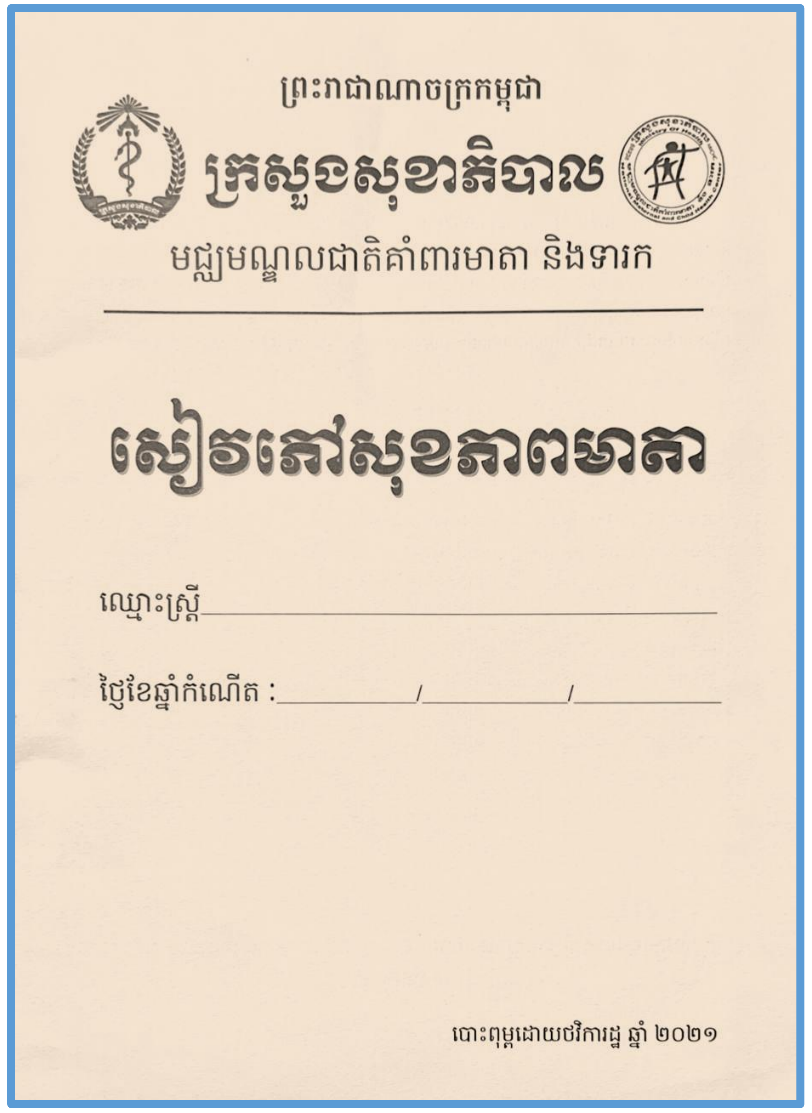
បទកន្ទប

ធ្វើសមាធិ

ធ្វើលំហាត់ប្រាណ

ពត៌មានសម្រាប់ស្ត្រី

- ❖ ពេលវេលាសម្រាប់វគ្គបន្ទាប់ ឯកសារដែលស្ត្រីត្រូវយក៖
  - ✓ សៀវភៅសុខភាពមាតា
  - ✓ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ
  - ✓ ប័ណ្ណ ប.ស.ស.
  - ✓ ប័ណ្ណមូនិធិសមធម៌
  - ✓ កាតវីង និងឯកសារពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗរាល់ពេលមកថ្ងៃទាំសុខភាព។



បញ្ហាដែលបានជួប

- ស្ត្រីមិនសូវមានពេលគ្រប់គ្រាន់
- ថ្នាក់អប់រំម្តាយសរុបមាន ៦វគ្គ ភាគច្រើនស្ត្រីមកថែទាំផ្ទៃពោះតាមការណាត់បាន៤ដង
- ការផ្តល់ការអប់រំ នឹងជ្រើសរើសទៅតាមអាយុផ្ទៃពោះ (ត្រីមាស)
- ធនធាននៅមានកម្រិត (មនុស្ស និងសម្ភារ)

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

- ថ្នាក់អប់រំសុខភាពមាតាមិនមែនជាការបំផ្លាញពេលវេលាទេ ប៉ុន្តែជាការងារដ៏មានតម្លៃសម្រាប់សុខភាព និងសុខុមាលភាពទាំងម្តាយ កូន និងគ្រួសារទាំងមូល។
- ចំណេះដឹង និងការរៀបចំថែទាំសុខភាពបានត្រឹមត្រូវអាចធ្វើឱ្យម្តាយ និងទារកមានសុវត្ថិភាព។
- សូមគ្រប់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលគួររៀបចំថ្នាក់អប់រំសុខភាពម្តាយ ដើម្បីជួយផ្តល់ចំណេះដឹង និងវិធីសាស្ត្រថែទាំសុខភាពម្តាយ និងទារក។

សូមថ្លែងអំណរគុណ

ទិវាជាតិសុខភាពមាតា ទារក និងកុមារ ថ្ងៃទី ២០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២៦